



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 19 декабря 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Дополнительный завтрак 1-4 классы					
яблоко	200				
сок	200				
Завтрак 5-11 классов					
Куры запеченные	75	9,2	4,9	1,3	324
Рис отварной с маслом	75/5	2,65	4,16	2,3	157,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	2	5	14,3	108
Жаркое по-домашнему	150	18,52	18,50	0,87	202
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник в группе продленного дня					
Булочка дорожная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60